



PAUTA DE SEGUIMIENTO TRABAJO CON TEXTOS ESCOLARES

| | | | |
|-------------------|-----------|-------------------|--|
| Nombre estudiante | | Nombre profesor/a | Marcela Silva |
| Curso | 5° Básico | Asignatura | Lenguaje, Matemática, Cs Sociales, Cs Naturales. |

| Fecha | Asignatura | Unidad | Objetivos | Orientación del trabajo a desarrollar | Páginas para revisar (N° de las páginas del texto) | Actividades que debes desarrollar (N° de las páginas del texto y de las actividades) Considerar las actividades más relevantes para el logro del OA.  |
|------------------|-------------------------|--|---|--|--|---|
| 18 al 22 de Mayo | Lenguaje y comunicación | I La lectura como medio para ampliar el conocimiento, la habilidad de análisis y el vocabulario | Escribir artículos informativos para comunicar información sobre un tema: presentando el tema en una oración; desarrollando una idea central por párrafo; agregando las fuentes utilizadas. | Lee la páginas 94 y sigue las instrucciones. Luego lee los texto de las páginas 94 a la 97 y realiza las actividades que se indican Comenta con tu familia lo que vas a aprender. | Lección 3, páginas 94,95,96,97, 98,9,100ny 101 | Página:94 leer poemas Actividades:1,2, (viñetas) Pregunta 1 Página:95 leer poemas Actividades:2 Página:96 leer poemas Actividades:3 Página: 97 leer poemas Página:98 Actividades: 1,2,3,4,5,6,7,8,10 Página:99 Actividades: 11,12,13 Página:100 Actividades: 1,2 Página:101 |

| | | | | | | |
|------------------|--------------------|---------------------------------|---|--|---|---|
| | | | | | | Actividades: 3, |
| 18 al 22 de Mayo | Matemáticas | Problemas, números y ecuaciones | <p>Mostrar que comprenden la multiplicación de números naturales de dos dígitos por números naturales de dos dígitos: estimando productos; aplicando estrategias de cálculo mental; resolviendo problemas rutinarios y no rutinarios aplicando el algoritmo</p> | <p>Lee la información de la página 61 y realiza el ejercicio de practicar, realiza las actividades en tu cuaderno.</p> <p>Lee la información de la página 62 y realiza las actividades de la página</p> <p>Lee la información de la página 63 y 64 y realiza las actividades de la página 64</p> <p>Lee la página 65 y 66 y realiza los ejercicios</p> | <p>Lección 3, páginas 61,62,63,64, 65,66</p> | <p>Página:61</p> <p>Actividades: 1,2, 3</p> <p>Página:62</p> <p>Actividades:4,5,6,7</p> <p>Página:63</p> <p>Comprendo lo leído</p> <p>Página:64</p> <p>Actividades: 1,2,3</p> <p>Página:65</p> <p>Actividades:4,5,6</p> <p>Página: 66</p> <p>Actividades: 7,8,9,10</p> |
| 18 al 22 de Mayo | Ciencias Naturales | El agua y los Océanos | <p>Investigar y explicar efectos positivos y negativos de la actividad humana en los océanos, lagos, ríos, glaciares, entre otros, proponiendo acciones de protección de las reservas hídricas en Chile y comunicando sus resultados.</p> | <p>Leer página 46 ,47, y comentar con tu familia</p> <p>Leer página 48 y</p> <p>Ve este video https://www.youtube.com/watch?v=n2QSxiiHj1I</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Ctp80ygTo0Q</p> <p>Leer página 49</p> <p>responder preguntas</p> <p>Leer pagina 50 y 51</p> | <p>Lección 3, páginas 46,47,48,49, 50,51,52,53, 54.</p> | <p>Página: leer 46, 47</p> <p>Página:48</p> <p>Ver videos</p> <p>Página: 49</p> <p>Actividades: 1, 2, 3,4</p> <p>Página: 50</p> <p>Página:51</p> <p>Actividades: realizar el “ahora te toca a ti” y hacer el mapa conceptual</p> <p>Página:52</p> <p>Actividades: responder pregunta</p> <p>Y desarrollar el numero 1</p> <p>Página: 53</p> |

| | | | | | | |
|---------------------|-------------------------|---|--|---|---|---|
| | | | | Hacer una síntesis Comenta con tu familia Lee trabaja en la página 52 53,54 y 55 realizar las actividades . | | Actividades : 2,3,4 Página: 54 Actividades : 4.5, 6, Página: 55 Actividades : paso 7,8 |
| 18 al 22 de Mayo | Historia y geografía | La diversidad geográfica de Chile | Informarse y opinar sobre temas relevantes y de su interés en el país y el mundo (política, medioambiente, deporte, arte y música, entre otros) por medio de periódicos y TIC | Leer página 40 y trabajar en tu cuaderno respondiendo preguntas Leer página 41 y 42 Leer página 43 trabajar en tu cuaderno respondiendo las preguntas Leer página 44 y 45 trabajar en tu cuaderno respondiendo las preguntas Leer y reflexionar página 46 y 47 Leer página 48 y 49 trabajar en tu cuaderno respondiendo la preguntas Leer página : 50 y 51 trabajar en tu cuaderno respondiendo las | Lección 3, páginas 40, 41,42.43,44, 45,46,47, 48, 49,50 y 51 | Página 40 Actividades 1,2,3,4,5 Página 41.42 Leer y comprender Página 43 Actividades: 1,2,. Página 44 y 45 Actividades: 1,2, 3, Página 46, 47 Actividades: 1,2, Página 48 y 49 Actividades : 1,2,3,4 Página : 50 y 51 Actividades: 1,2,3,4 |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|-----------|--|--|
| | | | | preguntas | | |
|--|--|--|--|-----------|--|--|

| AUTOEVALUACIÓN | | | |
|---|--|---|--|
| Semana 18 al 22 de mayo | ¿Qué fue lo que más te gustó de esta unidad? ¿Por qué?  | ¿Qué actividades te costó realizar? ¿Por qué?  | Otra pregunta a elección del docente  |
|  | | | En una hoja de block crea un afiche con los recursos naturales que encontramos en la distintas zonas de Chile, separándolos por renovables y no renovables Historia y Geografía Lenguaje |



PAUTA DE SEGUIMIENTO TRABAJO CON TEXTOS ESCOLARES

| | | | |
|-------------------|---------------|-------------------|--------------------------|
| Nombre estudiante | | Nombre profesor/a | David Venegas |
| Curso | QUINTO BÁSICO | Asignatura | Idioma extranjero Inglés |

| Fecha | Asignatura | Unidad | Objetivos | Orientación del trabajo a desarrollar | Páginas para revisar (N° de las páginas del texto) | Actividades que debes desarrollar (N° de las páginas del texto y de las actividades) Considerar las actividades más relevantes para el logro del OA.  |
|------------------|--------------------------|--|--|---|--|---|
| 18 al 22 de Mayo | Idioma Extranjero Inglés | UNIT 2 THE PLACE WHERE I LIVE Topic 1: My room, My house | Identificar en los textos escuchados: › tema e ideas generales › información específica asociada a personas, lugares y tiempo. › palabras, familias de palabras, expresiones de uso frecuente y vocabulario temático. › sonidos y repetición de sonidos para comenzar a familiarizarse con los sonidos del inglés. (OA2) Escuchar textos orales en diversos formatos audiovisuales, usando las siguientes estrategias para apoyar la comprensión: › hacer predicciones, basándose en conocimientos previos › usar claves contextuales (tema, hablantes, lugar, tiempo, imágenes) | Identifica los cognados y las palabras que conozcas presentes en la lección. Lee las instrucciones de las páginas 56, 57, 58, 59 y 60 ¡Atención! Las actividades de la página 58 y 59 se deben realizar con los audios nº 16 y nº 17 . Debes escuchar y responder. Observa las imágenes. | Lección 1 Páginas 56, 57, 58, 59 y 60 | Página 56 y 57 Before Listening Actividades: 1, 2 y 3 Página 58 y 59 Listening Actividad 1, 2, 3, 4 y 5 Página 60 After Listening Actividad: 1 |

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|
| | | <p>› visualizar diferentes aspectos del texto</p> <p>› usar apoyo visual (OA3)</p> <p>Reaccionar a los textos escuchados, expresando preferencias o haciendo conexiones con experiencias personales, en forma oral, escrita o por medio de ilustraciones. (OA4)</p> | <p>Comenta con tu familia lo que vas a aprender.</p> <p>Desarrolla las actividades en tu cuaderno.</p> | | |
|--|--|---|--|--|--|

| AUTOEVALUACIÓN | | | |
|--|---|--|--|
| <p>Semana 18 al 22 de mayo</p>  |  <p>¿Qué fue lo que más te gustó de esta unidad? ¿Por qué?</p> |  <p>¿Qué actividades te costó realizar? ¿Por qué?</p> | <p>¿Cómo el tema de la actividad se relaciona con tu vida?</p> <p>¿Como podrías responder con mas facilidad a las preguntas?</p> <p>¿En qué situación podrias usar el tema y la habilidad trabajada en la actividad?</p> |
| | | | |



LICEO TÉCNICO PROFESIONAL
MARÍA LUISA BOMBAL
VALPARAÍSO

Guía de trabajo

| | |
|---------------------------|-------------------------------|
| NOMBRE | |
| CURSO | 4 básico – 5 básico -6 básico |
| FECHA | |
| PROFESOR | Fernando Gallardo Pellerano |
| PROFESOR APOYO PIE | |

Unidad 1

Objetivos de aprendizaje: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de Ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y Velocidad, estableciendo metas de superación personal.

Ejercicio Físico.

Antes de comenzar a realizar los ejercicios físicos y una vez finalizados, es necesario que realice un estiramiento del musculo que va a trabajar o trabajo, al final de los ejercicios señalados se encuentran los ejercicios de estiramiento.

Todos estos ejercicios se pueden realizar más de una vez en el mismo día, por ejemplo, puedo hacer dos veces el ejercicio numero 1, pero si es así una vez terminado los 7 o 5 minutos debo descansar alrededor de 3 minutos para volver a realizarlo.

1) Ejercicio cardiovascular: puedes saltar la cuerda, trotar o utilizar el ejercicio de zigzag para realizar un pequeño calentamiento y trabajar ejercicios cardiovasculares, el tiempo de duración de estos deben ser de mínimo 5 minutos a máximo 10 minutos.

Zig- zag

Puedes crear tu propio recorrido de zigzag ocupando botellas u otro material que sirva como obstáculo.



Desarrollo del ejercicio: Debes comenzar a una distancia que te permita realizar un trote para llegar a esquivar el primer obstáculo, debes salir a la derecha evitando el obstáculo, luego pasar a izquierda para pasar el segundo. Realizar por unos 3 minutos el recorrido.

Puedes ver el ejercicio acá: <https://www.youtube.com/watch?v=47WMe1e67FA>

También puedes ver un rutina fácil de seguir acá:
<https://www.youtube.com/watch?v=YeKn8blpSog>

2) abdominales laterales: buscar una superficie blanda, No realizar si no se cuenta con ella puede dañar la espalda. Realizar entre 10 y 15 abdominales laterales, descansar 3 minutos 30 segundos antes de empezar otras repeticiones.

Opción 1: de pie y utilizando las botellas de mancuernas.



Puedes ver el ejercicio acá: <https://www.youtube.com/watch?v=6-b1RRqXkHw>

Opción 2: debes levantar un poco la espalda del piso e intentar tocarte los tobillos con la mano.



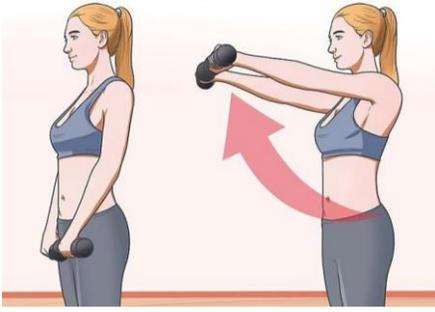
Puedes ver el ejercicio acá: <https://www.youtube.com/watch?v=y3PJnMdj5lq>

3) tríceps: Con botellas pequeñas de 1LT se pueden crear pequeñas mancuernas para trabajar los brazos, si es muy liviana se puede agregar arena o agua para aumentar la dificultad, realizar 10 repeticiones por brazo tres veces, descansar 3 minutos 30 segundos antes de empezar otras 10 repeticiones.



Puedes ver el ejercicio acá: <https://www.youtube.com/watch?v=48Zl1-8dydE>

4) **Hombros:** Con botellas pequeñas de 1LT se pueden crear pequeñas mancuernas para trabajar los brazos, si es muy liviana se puede agregar arena o agua para aumentar la dificultad, realizar 10 repeticiones por brazo tres veces, descansar 3 minutos 30 segundos antes de empezar otras 10 repeticiones.



Puedes ver el ejercicio acá: <https://www.youtube.com/watch?v=yTphpkybKuA>

5) **sentadillas:** Ejercicio que sirve para trabajar la fuerza de las piernas en su totalidad, debes considerar que cuando realices el ejercicio tus rodillas no deben sobrepasar la punta de las zapatillas. Realizar de 7 a 10 repeticiones descansar 3 minutos y 30 segundos antes de volver a realizar este ejercicio.



Puedes ver el ejercicio acá <https://www.youtube.com/watch?v=6YPggJ4UEAY>

6) **Puente con elevación:** Debes colocarte de espalda en el piso flexionar las piernas y elevar la cadera, al volver a la posición inicial debes hacerlo de manera lenta, Realizar de 7 a 10 repeticiones descansar 3 minutos y 30 segundos antes de volver a realizar este ejercicio.



Puedes ver el ejercicio acá: <https://www.youtube.com/watch?v=TZBUBUrmA9g>

Variante del ejercicio: luego de dominar bien la ejecución del ejercicio agrega esta variante para mayor dificultad, misma ejecución solo que ahora elevas una pierna al subir.



Puedes ver el ejercicio acá: <https://www.youtube.com/watch?v=4voN1uzxYMI>

Ejercicios de estiramientos previos al ejercicio y para después de finalizar los ejercicios.

1) tríceps: Elevar el brazo y doblarlo a la altura de la cabeza, el codo debe quedar apuntando hacia arriba, con el brazo izquierdo se realiza una pequeña presión en el codo, apoyar la palma de la mano sobre la espalda, Realizar este ejercicio con ambos brazos si trabajo con las mancuernas por 10 segundos.



Puedes verlo acá: <https://www.youtube.com/watch?v=JUnzLmqAxdM>

2) hombro: El brazo que va a realizar el ejercicio debe estar estirado completamente por delante del pecho, a la altura del codo el brazo que queda libre debe apoyarse para evitar que el otro no se mantenga estirado. Realizar el ejercicio 10 segundos con cada brazo.



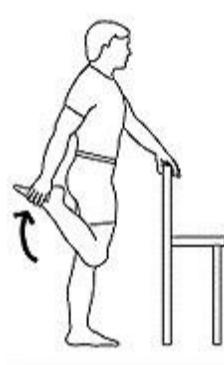
Puedes verlo acá: <https://www.youtube.com/watch?v=b5u1QvRnNvQ>

3) Abdominales laterales: De pie debes separar un poco las piernas y elevar los brazos, luego debes elegir un lugar izquierda o derecha e inclinar tu tronco a ese lugar mantener 10 segundos volver al centro y realizar el ejercicio hacia el otro lado.



Puedes verlo acá: <https://www.youtube.com/watch?v=eF6oHRdyq4g>

4) cuádriceps: debes pararte en un pie, tomar la punta de la zapatilla del pie que va a estirar y llevarlo a la altura del glúteo suavemente al subir y al bajar. Realizar este ejercicio por 10 segundos con cada pierna.



Puedes verlo acá: <https://www.youtube.com/watch?v=L1Klq7OllFg>

5) glúteos: Sentado con las dos piernas estiradas, la pierna que vas a elongar debe pasar por encima de la otra y quedar doblada, luego debes realizar un pequeña presión con el brazo sobre la rodillas doblada. Realizar este ejercicio por 10 segundos con cada pierna.



Puedes verlo acá: <https://www.youtube.com/watch?v=uUwaztASkG0>

